Nr. 3. Kraków 1. lutego 1910. Rocznik II.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN OKRĘGU I (KRAKOWSKIEGO) POL. TOW. GIMNAST. SOKOLICH

Wychodzi dwa razy w miesiącu około 1-go i 16-go.

Prenumerata roczna 3 kor. Numer pojedynczy 25 hal. — Ogłoszenia: jednoszpaltowy wiersz petitem 20 hal.

Redakcya i Administracya: Kraków, ul. Wolska l. 27 (Gmach Sokoła).

V. ZLOT SOKOLI ZWIĄZKOWY.

Już tylko parę miesięcy dzieli nas od dni samego Zlotu i obchodu rocznicy Grunwaldzkiej. Zarejestrujemy tu przeto pokrótce stan prac przygotowawczych.

Właściwie wszystkie zasadnicze prace są już ukończone.

Ćwiczenia zlotowe stopniowo ukazywały się w druku; z numerem lutowym „Przewodnika gimnastycznego“ wyjdą ostatnie ćwiczenia.

Dla przypomnienia powtórzymy zarys tych przygotowań, z podaniem wykonawców ich.

Ćwiczenia wolne są w obrazie I. i V. według pomysłu d. Rucińskiego, w obrazie II. d. Świątkiewicza, w obrazie III. i IV. d. Złotnickiego.

Ćwiczenia maczugami wypracowali dd. Domaradzki, Świątkiewicz i Złotnicki.

Ćwiczenia lancami ułożył d. Ruciński.

Ćwiczenia dla kobiet ułożone przez dd. Rucińskiego i Wyrobka.

Ćwiczenia karabinem obmyślił i zestawił d. Ruciński.

Nawiasem nadmienimy, że część przeznaczona do wykonania na Zlocie, jest tylko urywkiem całego kompleksu ćwiczeń karabinem, który ułożył naczelnik Ruciński.

Ćwiczenia kosami są pomysłu d. Wydląki.

Regulamin zawodów zestawił d. Wyrobek.

Rysunki tablic do ćwiczeń wolnych zostały w zdjęciach wykonane we Lwowie, niemniej rysunki do lanc i maczug odtworzone zostały staraniem Przewodnictwa Związku. Natomiast rysunki do ćwiczeń kobiet, karabinami i kosami zdjęte zostały w Krakowie z natury przez art. malarza p. Gedliczkę, któremu pomagał w wykończeniu rysunków do kos art. mal. p. Jakubowski.

Muzykę ułożył do ćwiczeń wolnych, lancami i maczugami d. E. Urbanek, do ćwiczeń dla kobiet d. Bursa, do ćwiczeń karabinami według melodyi: „Hej! strzelcy wraz!“ d. Uryga.

Boisko i trybuny. Obszar zajęty na miejsce ćwiczeń wynosi 12.000 m². a na całe boisko zlotowe około 40.000 m². Plany szczegółowe trybun wykonał inżynier-architekt d. Jan Peroś. Ściana frontowa rozciąga się na przestrzeni 182·5 m. b., wysokość jej wynosi 9 m. Główne wejście umieszczone jest pod pewnego rodzaju logią, mieszczącą muszlę dla muzyki, a ujętą z boków 2 wieżami. Krycie dachów tego środkowego traktu wykonane ma być ze słomy.

Na wieżach, ponad furtami, są pozostawione wielkie pola na obrazy symboliczne.

Wzdłuż całego frontu na wysokości 3 m. 10 cm. umieszczone będą żywe, różowe geranie, które potem przejdą na szczyt parkanu. Na samej górze trybuny rozstawione zostaną olbrzymie kwiaty wazonowe, które dostawić obiecał p. Malecki, inspektor ogrodów miejskich.

W trybunie czołowej umieszczone będą kasy, biuro zlotowe i telegraficzne, tudzież sklepy. Cała ta trybuna przeznaczona wyłącznie dla miejsc stojących. Trzy inne trybuny odgraniczone będą od błoń parkanami.

Dwie boczne trybuny będą miały tak miejsca do siedzenia jak i do stania; główna trybuna posiada jedynie miejsca do siedzenia i loże. Wysoko nad trybuną tylną ma swoją platformę naczelnik i dwaj okaziciele.

Pod bocznemi trybunami znajdą umieszczenie szatnie dla kobiet, bufety, cukiernie, sklepy na sprzedaż zlotówek, wydawnictw i t. d., pogotowia lekarskie i straży pożarnej, z drugiej strony stajnie dla koni.

Pod główną trybuną są szatnie dla mężczyzn. Z olbrzymiego placu zboru wejdą ćwiczący dwiema kolumnami z dwóch stron przeciwnych. Wszystkie szatnie, biura, bufety i t. d. zaopatrzone będą we wodę i światło elektryczne.

Afisz zlotowy wykonał artysta-malarz Jan Styka. Właściwie jest to obraz, który zajmie trwałe i poczestne miejsce w zbiorach Związku sokolego. Tło tworzy Wawel, oświetlony jasną łuną, z wijącą się u stóp Wisłą. Na podwyższeniu stojący rycerz zdaje się składać na ramię śpieszącego doń „Sokoła“ z rozwiniętym sztandarem — „obowiązek wykończenia pracy rozpoczętej Grunwaldem“.

Kartek zlotowych dostarczyli artyści pp. Tondos, Rybkowski, Styka (z afisza) i Bukowski.

Na swoje 25. lecie otrzymało Gniazdo krakowskie prześliczny obraz od art. mal. d. Fabijańskiego. Druh ten od samego założenia do Gniazda naszego należy i razem z niem swój jubileusz obchodzi. Od brzasku lecą ptaki-sokoły. Zwrócony ku nim druh Sokół, prześliczny w rysunku i barwie, woła „hasło“ — i przyzywa na miejsce, zagrożone u stóp jego. Z obrazu tego wykona Kraków własne zlotówki jak i z obrazu, który przyrzekł łaskawie w darze p. Wojciech Kossak.

Program obchodu znacznie został rozszerzony. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności schodzi się uroczystość razem z odsłonięciem pomnika Jagiełły, daru Ignacego Paderewskiego. Ustalenie programu zależne jest od wspólnych obrad z komitetem krajowym dla obchodu Grunwaldzkiego, w którym „Sokół“ ma swoich zastępców. Uroczystość cała odbędzie się w d. 15., który-to dzień uważa się za ogólne święto narodowe, oraz d. 16. i 17 lipca (dni zlotowe).

Główny program jest: 15-go przedpołudniem zawody, nabożeństwo w kościele N. M. P. — odsłonięcie pomnika; popołudniu i wieczorem wiece, odczyty, zabawy ludowe, przedstawienia w teatrach, iluminacya. 16-go próby — publiczne ćwiczenia zlotowe. — 17-go — msza polowa — pochód na Wawel — ćwiczenia zlotowe. 18-go zabawy młodzieży — zawody. 19-go wycieczki w okolice Krakowa.

Ameryka zgłosiła liczny udział. Przyjedzie samych ćwiczących około 100 druhów, gości do tysiąca. Zamawiają oni nawet osobny dla siebie okręt. Proponują też od siebie wyścig automobilowy z Krakowa do Lwowa i z powrotem, tudzież wzlot aeroplanami według konstrukcyi Polaka-inżyniera z Ameryki.

Do pracy druhowie!

Do ćwiczeń i przygotowań na wyjazd, druhowie! Udanie się Zlotu, godne złożenie egzaminu od Was zależy... Do broni, druhowie!

F. P.

MAŁY WZROST JAPOŃCZYKÓW JAKO SKUTEK WADLIWEGO WYCHOWANIA.

Ogólnie jest wiadomem, że wzrost Japończyków w porównaniu do innych narodów jest rażąco małym. — Ostatnia wojna rosyjsko-japońska, prócz wielu korzyści, przyniosła tym ostatnim nadzwyczaj doniosłe wśród wyjątkowo trudnych okoliczności wojennych zebrane doświadczenie, co do wzmożenia wzrostu ich ziomków. — Podczas tej wojny, lekarze japońscy zauważyli dopiero w swej uciążliwej dniem i nocą spełnianej pracy zawodowej, olbrzymią dysproporcyę co do rozwoju fizycznego swych ziomków wobec żołnierzy rosyjskich. — To popchnęło ich, mimo wytężającej pracy jaką spełniali, do zbadania przyczyn tego anormalnego zjawiska.

Przedsiębrali też w tym celu tak w lazaretach jak i na placu boju, pomiary obu stron, by wysnuć z tego pewne dane, a może i klucz do rozwiązania tej zagadki.

Owocem tej pracy był wynik, że mały wzrost Japończyków nie jest i nie mógł być, jak dotychczas ogólnie sądzono, przyrodzonem prawem natury, lecz polega on na narodowej nawyczce i wadliwem wychowaniu młodzieży. — Pomiary porównawcze wykazały bowiem bardzo nieznaczne różnice w budowie i rozmiarach górnych części, podczas gdy różnice pomiarów dolnych kończyn wprost zmarniałość w stosunku do strony przeciwnej wykazywały.

Doszli więc w ten sposób do przekonania, że przyczyna małego wzrostu ich ziomków tkwi w niezdrowej nawyczce narodowej t. j. w zwyczaju siedzenia na nogach podwiniętych, do czego rodzice małe dzieci już od wczesnej młodości, o ile one tylko siedzieć potrafią, do tego rodzaju siedzenia z gorliwością przyzwyczajają, wyginając tym biedactwom nożęta, aż na nich pewnie i bezpiecznie siedzieć się przyzwyczają i w ten sposób starszych naśladować mogą, co w tych ostatnich nadzwyczajną radość wywołuje. Nawyczka ta powoli i z systematycznością u dzieci stosowana, wpływa w taki sam sposób ujemnie na rozwój dolnych kończyn w ich narodzie, jak sznurowanie palców u nóg w Chinach szlachetnie urodzonym córom, zbezkształcając tym sposobem odnóża

i wzrost całej figury, czego się znów u ludu wieśniaczego obu tych narodów dopatrzeć nie można.

Do nawyczki japońskiej w znacznym stopniu przyczyniło się także w dalszym biegu — życie siedzące, które wszystkie gałęzie rodzinnego przemysłu aż do katedr profesorskich objęło i ten zgubny skutek skarłowacenia dolnych kończyn, zatem i wzrostu, prawie w całym narodzie spowodowało. Nadmienić jednak wypada, że wieśniacy japońscy, nie hołdujący podobnej nawyczce, odznaczają się normalnym rozwojem.

By tym zgubnym skutkom niezdrowej nawyczki narodowej zapobiedz, wydał ostatniemi czasy rząd Mikada nakaz, rugujący raz na zawsze ze szkół siedzenie na podwiniętych nogach — przestrzegając równocześnie naród przed złymi skutkami tej niezdrowej nawyczki, która nietylko wzrost lecz i zwężenie dolnych części tułowia powoduje i ją jako złe i zdrowiu szkodliwe raz na zawsze potępił.

Najbliższe pokolenia naocznie okażą, czy lekarze japońscy mieli słuszność. *Wy-ka.*

KRONIKA.

Rozwój jazdy na łyżwach kółkowych (Łyżwotokach). Coraz to szersze kręgi zatacza sport jazdy na łyżwach kółkowych *(Roll schne)*, które, by nie używać ciągle obcych wyrazów, ośmielimy się nazwać bodaj tymczasowo „łyżwotoki“ — lub „toczki“.

W Szwajcaryi tego rodzaju sport uprawiany bywa na sztucznie do tego urządzonych torach, a nawet ostatnimi czasy powstało konsorcyum, które zamierza w kilku miastach temu sportowi z zamiłowaniem się oddających — pobudować hale.

Największą bieżnię dla tego rodzaju sportu w krótkim czasie posiądzie Londyn, i to w najprzedniejszej części miasta Maida Vale, która zajmie obszar 495 stóp długości a 120 szerokości i pomieści 750 biegaczy. — Koszta budowy tej hali obliczono w przybliżeniu na 600.000 koron.

Obecnie już w Londynie ogłoszono ubieganie się o mistrzostwo światowe w tym rodzaju sportu na odległość jednej mili ang. Miejscem, na którem się zawody odbędą jest Empress-Hall. W biegu próbnym najkrótszy czas uzyskał A. H. Bear, przebywając 1609 m. w 3 m. 17·8 s. co odpowiada chyżości 8 m. na sekundę.

Nadzwyczajny rozwój ciała u dziecka osiągnięty zapomocą pływania. Około New Yorku na tak zwany „Wzgórzach Waschingtona“ żyje rodzina, której ośmioletnia córeczka z pomiędzy swych rówieśniczek wybija się nadzwyczaj tryskającem zdrowiem i rozwojem ciała. — Odznacza się ona przedewszystkiem szczególnie pięknie rozwiniętą — szeroko wypukłą piersią i pięknie ukształtowanymi członkami. — Dziewczynką tą jest Mary Miler, która już w czwartej wiośnie życia z lubością biegała do Oceanu, by się w nim pluskać. — Wkrótce też pozbyła się obawy przed wodą, a nie umiejąc pływać, nauczyła się sama ze swego dowcipu leżeć nieruchomo na wodzie jak korek. — Z czasem nauczyła się różnego sposobu pływań tak, że dziś jako ośmioletnia dziewczynka przepływa bez zmęczenia około $1^1/_2$ mili ang. przy własnym ciężarze 74 funtów. Obecnie zamierza wraz z swym ojcem przepłynąć Hudson — do Jersey.

„Jakimi byli i są Niemcy dla Polaków“ — pod tym tytułem broszurę o 24. str. wydał jeden z druhów w Niemieckiej Lutyni, przeznaczając czysty dochód na fundusz tamtejszego „Sokoła“. W broszurce zestawione są zdarzenia historyczne — odnośnie do stosunków z Niemcami od najdawniejszych czasów do dziś, oraz krótki opis bitwy Grunwaldzkiej.

Ze względu na treść broszury i cel wydawnictwa — zalecamy nabywanie jej i szerzenie; broszurę rozesłano do licznych Gniazd, a cena jej wynosi tylko 20 h.

SPRAWY OKRĘGU I.

Nowe Gniazda Sokole założone zostały w Szczakowej i Brzeszczach (pow. Biała). To drugie zgłosiło już swe przystąpienie do Związku. Wydział Sokoła w Szczakowej wezwano, aby się zgłosił również. Okręg I osiągnął już liczbę 50. Towarzystw.

Okólnik I.

Do wszystkich Wydziałów Towarzystw sokolich Okręgu I.

Wydział Związku rozesłał już do Gniazd formularze na raporty za r. 1909. celem wypełnienia ich w odpowiednich rubrykach i przedłożenia 1-go egzemplarza Związkowi, 2-go Okręgowi.

Polecenie to przypomina się i wzywa do bezzwłocznego sporządzenia tych raportów, które w tym roku są potrzebne nie tylko dla bieżącej statystyki ale i do użytku dla celów zlotowych.

Gniazdom Okręgu I przesłaliśmy nadto osobne kartki dla podania innych jeszcze dat; należy więc wypełnić je również i razem z egzemplarzem raportu, przeznaczonym dla Okręgu nam przedłożyć.

Z Wydziału Okręgu I.

Okólnik II.

Do wszystkich Wydziałów Towarzystw sokolich Okręgu I.

W myśl polecenia Wydziału Związku miały Towarzystwa urządzić w grudniu z. r. nadzwyczajne Walne Zgromadzenia dla omówienia czekającego nas w r. 1910. Zlotu ogólnego. Polecenie to wykonało tylko 11. Gniazd (tyle dostaliśmy sprawozdań), a to Bielsko, Bochnia, Cieszyn, Jaworzno, Kęty, Niemiecka Lutynia, Niepołomice, Orłowa, Wieliczka, Zakopane, Żywiec. Przypuszczamy, że inne Towarzystwa nie wy-

pełniły nakazu dla braku czasu i trudności zwołania zgromadzenia, tudzież dlatego, że w pierwszych miesiącach roku mają być i tak zwołane zwyczajne Walne Zgromadzenia, że wreszcie wszędzie niezawodnie sprawa Zlotu była przedmiotem obrad na posiedzeniach Wydziału.

Uznając jednak konieczność przedstawienia jej przed forum ogółu członków, a także dla samego wykonania wezwania władzy naczelnej — Związku, poleca się Wydziałom aby na zwoływanych obecnie dorocznych Zgromadzeniach sprawę Zlotu, jako osobny punkt porządku dziennego umieszczały, wywołując dyskusyę w tym przedmiocie, odpowiednie wnioski i uchwały.

Krótkie sprawozdanie co do tego punktu zlotowego, z podaniem przybliżonej liczby uczestników (mundurowych i ćwiczących) — należy przedłożyć Okręgowi natychmiast po Zgromadzeniu.

Niezawiśle od tego mają być przedłożone Wydziałowi okręgowemu, jak corocznie — ogólne sprawozdania z czynności Towarzystw za rok 1909, potrzebne nam dla ogólnej wiadomości (kilka Towarzystw już przysłało).

Z Wydziału Okręgu I.

Wykaz Gniazd, które zalegają z wkładkami do Okręgu w r. 1909.

	K h		K h.
1. Biała	33·—	Z przeniesienia	334·40
2. Bieńczyce r. 1908 i 1909	16·80	12. Michałkowice	8·40
3. Bochnia	69·—	13. Mogiła	3·60
4. Dąbrowa r. 1908 i 1909	19·50	14. Niepołomice	14·40
5. Dobczyce	98·90	15. Orłowa	18·—
6. Dziedzice	27·80	16. Podgórze	57·60
7. Frysztat	15·—	17. Skawina	15·—
8. Janowice	11·40	18. Zator	21·90
9. Kęty	30·60	19. Żywiec	114·20
10. Lutynia	12·—	Ogółem	**587·50**
11. Łąki (wzywa się o podanie ilości członków)			
Do przeniesienia	334·40		

Z TOWARZYSTW.

ZATOR. SPRAWOZDANIE ZA ROK 1909. Rok ten był przełomowym, gdyż Gniazdo nasze po roku zastoju ocknęło się z niego i weszło na normalniejsze tory.

Rozwój widoczny jest w każdym szczególe, liczba członków wzrosła prawie o połowę, sprawa strojów sokolich postąpiła znacznie naprzód, gdyż mamy już 14 druhów umundurowanych, a wkrótce znów kilka strojów przybędzie, liczba ćwiczących wzrosła znacznie bo do 16 druhów, którzy w roku ubiegłym 3 krotnie wystąpili z publicznemi ćwiczeniami. To też Wydział sprawie gimnastyki poświęcił baczną uwagę, aby dla niej stworzyć możliwie korzystne warunki rozwoju.

Ze względu, że lokal ćwiczebny nie odpowiadał najprymitywniejszym wymogom, postarał się Wydział o konieczne zrestaurowanie lokalu i wstawienie w nim podłogi, oraz o naprawę dawnych i o zakupno nowych przyrządów, poczem pod niestrudzonem kierownictwem d. Baścika odbywały się ćwiczenia gimnastyczne wolne i na poręczach. To też z Gniazda naszego chociaż małego, stosunkowo pokaźna ilość, bo 10 druhów podczas doraźnego Zlotu I. Okręgu sokolego w Wadowicach dnia 29. czerwca 1909 r. wzięło udział w publicznych ćwiczeniach, a 12 druhów umundurowanych w pochodzie.

Gdy Związek sokoli zapowiedział na rok bieżący krajowy Zlot Grunwaldzki w Krakowie wysłał Wydział przedewszystkiem d. naczelnika Baścika na okręgowy kurs gimnastyczny w lipcu 1909, poczem d. naczelnik rozpoczął w jesieni po wakacyach naukę wolnych ćwiczeń zlotowych.

Liczba ćwiczących wynosi 16, z nich przeciętnie uczęszcza 10 na ćwiczenia, przy których już wszystkie 5 obrazów wolnych ćwiczeń t. zw. grunwaldzkich zostało przerobionych.

Ponieważ letni kurs gimnastyczny był przerwany, a z drugiej strony liczba ćwiczących stosunkowo dość znaczna, przeto wysłał Wydział d. Baścika, oraz Skocznia na dalszy kurs gimnastyczny okręgowy w Krakowie od 27. do 31. grudnia 1909 r. w celu przyswojenia sobie dokładnej znajomości ćwiczeń zlotowych.

Tuszymy sobie więc, że przy chętnej pracy druhów Gniazdo nasze godnie stanie na Zlocie w szeregach sokolich.

Wydział usiłował urządzić strzelnicę sokolą, wobec znacznych trudności jednakże musiał sprawę tę odłożyć na później.

I w innych sprawach Sokolstwa okazuje się żywsze zainteresowanie, dając uzasadnioną nadzieję rozwoju Gniazda na przyszłość.

Członków było z początkiem 1909 roku 42, w ciągu roku przybyło 40, ubyło w ciągu roku 16, pozostało z końcem roku 1909 — 66.

Wydział odbył w roku ubiegłym 19 posiedzeń, na których załatwiał sprawy Towarzystwa. Nie było ani jednego posiedzenia, na któremby brakło kompletu.

Ponieważ utrzymany przez dłuższy czas lokal na czytelnię Sokoła i miejsce zebrań druhów nie cieszył się wcale frekwencyą a powodował dość wielkie, jak na naszą kasę, wydatki, widział się Wydział zniewolony lokal ten opuścić, bilard sprzedać, a resztę sprzętów przechować do lepszych czasów.

Ażeby rozwijać i pielęgnować ducha narodowego, urządził Wydział w dniu 23. maja 1909 r. uroczysty wieczorek ku uczczeniu rocznicy konstytucyi 3-ciego Maja, oraz w dniu 10. grudnia 1909 r. uroczysty wieczorek Kościuszkowski, obydwa z publicznemi ćwiczeniami gimnastycznemi.

Dla zbliżenia Członków do siebie i wyrabiania jedności urządził Wydział trzy wieczornice i opłatek wspólny, oraz wspólne święcone.

W celu umożliwienia druhom nabycia uroczystych strojów sokolich ustanowiono komisyę mundurową, która dostarczyła dotąd 6 strojów na spłaty ratalne, a obecnie jest w toku akcya w celu dostarczenia kilku dalszych strojów.

Wynik kasowy roku ubiegłego przedstawia się następnie:

pozostałość kasowa z r. 1908	490	K.	62	h.
przychody w ciągu r. 1909	897	K.	2	h.
rozchody w ciągu r. 1909	556	K.	40	h.
pozostałość kas. z końcem r. 1909	831	K.	24	h.

Kończąc swoje sprawozdanie Wydział świadomy jest tego, że zaledwie część swego zadania spełnić zdołał, i że w roku bieżącym wobec zapowiedzianego Zlotu czeka następny Wydział ciężka i odpowiedzialna praca.

Prezes d. A. Omasta. I. Wiceprezes W. Mucha. II. Wiceprezes K. Stankiewicz. Sekretarz W. Wichmann. Skarbnik S. Nunberg. Naczelnik M. Baścik. Gospodarz K. Berner. Wydziałowy P. Piórek.

Nakładem Wydziału Okręgu I. pol. Tow. gimn. sokolich. — *Odpowiedzialny redaktor i wydawca: St. Szaynowski.*
Czcionkami drukarni „Czasu“ w Krakowie, pod zarządem A. Świerzyńskiego.